

УДК 796+378(470)

**РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
КУРСАНТОВ В БЕЛГОРОДСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ
ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ
ИМЕНИ И. Д. ПУТИЛИНА**

С. В. Курдюкова
слушатель 253 взвода
факультета правоохранительной деятельности
Белгородского юридического
института МВД России имени И. Д. Путилина
Научный руководитель: А. Н. Кандабар,
преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И. Д. Путилина

Поддержание и развитие общих и специальных физических качеств является основной, пожалуй, самой важной целью физических нагрузок. Базовый уровень развития физических качеств, таких как скорость, ловкость, выносливость и сила, необходим для улучшения физического состояния курсантов при занятиях физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России.

Физические качества формируются и поддерживаются во время занятий физической подготовкой, что требует организации целенаправленного учебно-воспитательного процесса, организованного и проведенного с научной точки зрения.

Развитие основных физических качеств необходимо для укрепления и совершенствование базовых физических и практических прикладных навыков и способностей и имеет большое влияние на состояние физического здоровья. Преподаватели должны учитывать следующие конкретные вопросы:

- методы и средства, применяемые на занятиях, требуют качественного знания физических возможностей курсантов;
- координация взаимосвязи объема, интенсивности, сложности выполняемых упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, для наибольшей эффективности занятий по физической подготовке;
- основные методики занятий по физической подготовке, усвоенные курсантами в период обучения в Белгородском юридическом институте МВД России имени И. Д. Путилина, применяются ими и после окончания обучения, поэтому они должны быть доступными для понимания;

- при развитии основных физических качеств развитие воли, смелости, настойчивости и уверенности в себе также должно быть принято во внимание;
- во время занятий по физической подготовке особое внимание следует уделять восстановлению курсантов.

Мы считаем, что основную роль в развитии физических качеств курсантов играют методы и концептуальные положения, используемые преподавателем на занятиях по физической подготовке.